

2.059 Nátierka tvarohová s mrkvou

100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
tvaroh mäkký	0,90	0,90	1,20	1,20	1,40	1,40	1,80	1,80
maslo	0,80	0,80	0,90	0,90	1,20	1,20	1,50	1,50
mrkva	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48
biely jogurt	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,40
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Do vymiešaného masla pridáme očistenú na jemno postrúhanú mrkvu, prelisovaný tvaroh a jogurt. Dobre vymiešame a dochutíme soľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	218	52	2,61	4,2	0,0	0,9	0,1	12,4	0,1	0,030	0,0	0,1	1,2	0,0
B	277	67	3,10	5,4	0,0	1,1	0,1	15,6	0,1	0,040	0,0	0,1	1,9	0,0
C	354	85	3,74	7,1	0,0	1,3	0,1	18,5	0,2	0,050	0,0	0,1	1,9	0,0
D	454	109	4,68	9,2	0,0	1,6	0,1	23,4	0,2	0,065	0,0	0,1	2,6	0,0